

BALIJSKA ZUPA GRZYBOWA

1 porcja = 224 kcal, b = 11 g, t = 14 g, w = 21 g, bł. = 6 g

Do wykonania ZUPY będzie Ci potrzebna:

(4 porcje)

- 250 ml mleka kokosowego
- 400 ml wody
- 3 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżeczka curry
- 1 łyżeczka imbiru
- 1 łyżeczka pasty czosnkowej chili
- 100 g (1 sztuka) czerwonej cebuli
- 4 pomidory
- 100 g grzybów shiitake
- 5 g bazylii
- 500 g szpinaku
- 100 g twardego tofu
- pieprz
- sól himalajska
- pęczek szczypiorku

Przygotowanie jest bajecznie proste:

- do garnka wlej mleko, wodę, sos, dodaj curry, imbir i pastę chili
- doprowadź do wrzenia i dodaj pokrojoną w plastry cebulę, pomidory pokrojone w ćwiartki, grzyby w plastry i poszatkiwaną bazylię
- wszystko gotuj 5 minut
- dodaj poszatkiwany szpinak i ponownie gotuj przez 5 minut, od czasu do czasu mieszając
- na sam koniec do garnka dodaj pokrojone w kostkę tofu, dopraw solą, pieprzem i zdejmij z ognia
- podawaj udekorowane szczypiorkiem

W razie pytań

Dzwoń: +48 22 297 00 09 w godz. 8-22

Pisz: barbara.gawryluk@mapazdrowia.pl

Zajrzyj: <http://www.mapazdrowia.pl/>